BUKU PELAJARAN PENCAK SILAT

NUSANTARA

PROGRAM BELADIRI PRAKTIS

DITERBITKAN OLEH :
KELUARGA PENCAK SILAT NUSANTARA

MATERI PELAJARAN PENCAK SILAT

NUSANTARA

PROGRAM BELADIRI PRAKTIS

DITERBITKAN OLEH :

KELUARGA PENCAK SILAT NUSANTARA

SAMBUTAN KETUA UMUM PENGURUS PUSAT
KPS NUSANTARA

Terbitnya sebuah buku tentang Pencak Silat, adalah merupakan sumbangan yang cukup berharga bagi pertumbuhan dan perkembangan Pencak Silat. Apalagi di tengah-tengah kurangnya literature tentang warisan budaya yang bernilai luhur ini, maka sepantasnya kita memberikan apresiasi terhadap penulis.

Bagi saya kelangsungan hidup Pencak Silat mempunyai kaitan yang sangat kuat dan penting di dalam mempertahankan budaya bangsa. Seperti yang telah berkali-kali saya utarakan, ciri suatu bangsa terlihat pada hasil budayanya. Oleh karena itu, kalau kita ingin mempertahankan diri kita sebagai bangsa Indonesia, hasil budi daya bangsa kita harus kita lestarikan.

Untuk itulah Pencak Silat kita kembangkan dan pertahankan. Semoga Buku Pelajaran Pencak Silat Nusantara Program Beladiri Praktis untuk tingkat lanjutan atau Ksatria ini akan bermanfaat bagi kita semua, dan mudah-mudahan pula seri-seri berikutnya akan menyusul.

Jakarta, 28 Juli 2011

H. HAYONO ISMAN, SIP
Ketua Umum

KATA SAMBUTAN

Ciri suatu bangsa akan terlihat atau tercermin pada hasil budayanya. Pencak Silat sebagai salah satu Warisan Budaya Nasional memiliki nilai sangat luhur, maka wajib kita lestarikan dan kembangkan.

Terbitnya sebuah buku tentang Pencak Silat patut kita syukuri dan sambut dengan gembira, karena merupakan sumbangan yang berharga bagi pertumbuhan dan perkembangan Pencak Silat. Apalagi ditengah-tengah kurangnya literatur tentang Warisan Budaya Nasional ini.

Walaupun penerbitan buku pelajaran ini bersifat intern bagi anggota Keluarga Pencak Silat Nusantara, namun tidak menutup kemungkinan bagi pihak lain yang ingin mempelajarinya. Dengan demikian diharapkan menjadi inovator dan merangsang kalangan Pesilat untuk menerbitkan buku-buku tentang Pencak Silat yang lebih berbobot.

Semoga Buku Pelajaran Pencak Silat Nusantara untuk Program Beladiri Praktis untuk tingkat lanjutan ini akan bermanfaat bagi kita semua dan mudah-mudahan seri-seri berikutnya akan segera menyusul untuk menambah Sejarah Pencak Silat dimasa mendatang.

Jakarta, 28 Juli 1992

MOCH. HADIMULYO, BSc
Pelatih Utama KPS Nusantara

SAMBUTAN KETUA DEWAN GURU
KPS NUSANTARA

Assalamu'alaikum wr, wb.
Dengan mengucap Puji Syukur Kehadirat Allah SWT, atas segala Rakhmat dan Hidayahnya, sehingga Buku Pelajaran Pencak Silat Nusantara Program Beladiri Praktis ini dapat diterbitkan.

Walaupun penerbitannya dalam bentuk yang sederhana, tetapi hal ini tidak mengurangi manfaatnya yang sangat besar bagi perkembangan KPS Nusantara dimasa mendatang. Semoga para Pelatih, Asisten Pelatih dan segenap Siswa dapat mempergunakan buku ini secara maksimal.

Harapan kami selanjutnya, semoga dengan penerbitan Buku Pelajaran Pencak Silat Nusantara ini akan menjadi motivator bagi kalangan pencak silat pada umumnya dan khususnya bagi anggota Keluarga Pencak Silat Nusantara untuk menerbitkan buku-buku pencak silat yang lebih berbobot.

Jakarta, 28 Juli 2011
Wassalamu'alaikum, wr,wb.

BAMBANG TW ANGGONO, MM
Ketua Dewan Guru

KATA PENGANTAR

Pencak Silat adalah salah satu dari Kebudayaan Nasional dan merupakan Pusaka Leluhur Bangsa Indonesia, oleh karena itu setiap warga negara Indonesia berkewajiban untuk mempertahankan, melestarikan, menggali serta mengembangkan pencak silat.

Para Pendekar pendahulu kita sebagian besar mengajarkan ilmu yang dimilikinya semata-mata dituntun oleh naluri dan bakat besar yang ada padanya. Metoda dan sistimatika latihan seolah-olah lahir dan tumbuh begitu saja. Apabila Sang Guru memiliki kepribadian yang kokoh, kharisma yang kuat, mempunyai pengetahuan luas dan bisa memberikan motivasi kepada murid-muridnya untuk maju, maka perguruan tersebut akan melesat maju. Namun sebaliknya jika pewarisnya lemah, maka perguruan tersebut akan merosot dan kemudian tenggelam.

Pada jaman kemajuan seperti saat ini, hal tersebut dapat dicegah atau paling sedikit dikurangi pengaruhnya dengan membekali para pewaris dengan perangkat ilmu yang cukup, antara lain melalui kaset video, buku-buku pencak silat, leteratur dan lain-lain. Literatur dan buku-buku tentang pencak silat di Indonesia saat ini masih kurang memadai, sehingga dengan diterbitkannya Buku Pelajaran Pencak Silat oleh KPS Nusantara ini merupakan sumbangsih terhadap perkembangan pencak silat.

Buku Pelajaran Pencak Silat Nusantara ini merupakan lanjutan dari Buku Pelajaran Pencak Silat Nusantara yang telah terbit, antara lain; Pencak Silat Olah Raga; Studio Nusantara 1977, Buku Pelajaran Pencak Silat Tingkat Dasar;Suhartono;1992;2011, Tehnik Dasar Pencak Silat Tanding;R. Kotot Slamet Hariyadi, SPd; Dian Rakyat;2003.

Selain itu buku ini dimaksudkan sebagai pedoman bagi para pelatih dan asisten pelatih KPS Nusantara dalam melaksanakan tugas melatih serta diharapkan mengurangi salah tafsir didalam penguasaan tehnik pencak silat khususnya KPS Nusantara.

Kami menyadari bahwa dalam penyusunan buku ini tentunya masih jauh dari sempurna, untuk itu kami menunggu kritik dan saran membangun guna perbaikan dalam penerbitan selanjutnya.

Tak lupa kami menyampaikan terima kasih kepada :

1. Alm. Bapak Moh. Hadimulyo, BSc Pelatih Utama dan Pendiri KPS Nusantara.
2. Dr. Moh. Djoko Waspdo,SPt dan dr. Rachmadi Djoko Suwigyo, Pendiri KPS Nusantara.
3. Bapak H. Hayono Isman, SIP, Ketua Umum Pengurus Pusat KPS Nusantara.
4. Drs. Bambang TW Anggono, MM Ketua Dewan Guru KPS Nusantara
5. Oong Maryono, Ketua Bidang Perwakilan KPS Nusantara Luar Negeri.
6. H. Wawan Setiawan, Ketua Bidang Tehnik Pengurus Pusat KPS Nusantara.
7. Dewan Guru Keluarga Pencak Silat Nusantara.
8. Para Pengurus, Pelatih, Senior maupun segenap anggota KPS Nusantara
9. dan semua pihak yang telah membantu, sehingga diterbitkannya buku ini.

Akhirnya saya ucapkan ; "Selamat berlatih" dan semoga sukses menanti anda.

Jakarta, 11 Agustus 2011

Penyusun,

SUHARTONO, S.Sos

DAFTAR ISI

		Hal
Kata Sambutan	.....	i
Kata Pengantar	.....	ii
Daftar isi	.....	iii
I. PENDAHULUAN	**.....**	**1-2**
1.1. Latar Belakang	.....	1
1.2. Pengertian Pencak Silat	.....	2
II. PENGETAHUAN UMUM	**.....**	**3-5**
2.1. Riwayat Ringkas Perguruan	.....	3
2.2. Azas, Sifat dan Tujuan	.....	4
2.3. Materi Pelajaran	.....	4
2.4. Ciri Khas Perguruan	.....	4
2.5. Sistimatika Latihan	.....	5
2.6. Metode Latihan	.....	5
III SALAM PERGURUAN.....	**..... .....**	**6-15**
3.1 Gerakan Salam Perguruan	.....	6-9
3.2. Sikap Pasang	.....	10-14
3.3. Makna Filosofis	.....	15
3.4. Tim Penyusun	.....	16
IV MATERI JURUS PEMBELAAN	**.....**	**17-44**
4.1 Jurus Pembelaan 1	.....	17-22
4.2. Jurus Pembelaan 2	.....	23-26
4.3. Jurus Pembelaan 3	.....	27-29
4.4. Jurus Pembelaan 4	.....	30-33
4.5. Jurus Pembelaan 5	.....	34-37
4.6. Jurus Pembelaan 6	.....	38-41
4.7. Jurus Pembelaan 7	.....	42-44
V. BIODATA DAN EVALUASI SISWA	**.....**	**45-47**
5.1. Biodata Calon Siswa / Siswa	.....	45
5.2. Evaluasi Calon Siswa / Siswa	.....	46-47
V. PENUTUP	**.....**	**48**

BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pencak Silat adalah bagian dari Kebudayaan Bangsa Indonesia dan merupakan hasil krida budi luhur bangsa Indonesia yang secara turun temurun dilestarikan dan dikembangkan sesuai dengan Aspirasi (keinginan), Ekspesasi (harapan) dan Apresiasi (penilaian) serta situasi dan kondisi yang berkembang dari generasi ke genarasi dan dari waktu ke waktu.

Selain daripada itu, Pencak Silat dikenal pula sebagai Budaya Beladiri khas Indonesia yang didalamnya terkandung 4 (empat) Aspek Pembinaan yang bernilai sangat tinggi, yakni :

1. Aspek Pembinaan Mental Spiritual
2. Aspek Beladiri
3. Aspek Olah Seni atau Seni Budaya
4. Aspek Olah Raga

Perkembangan Pencak Silat dewasa ini sungguh menggembirakan, karena tidak saja berkembang demikian pesat di Indonesia bahkan sampai ke mancanegara, antara lain ; Malaysia, Singapura, Brunei Darussalam, Philipina, Thailand, Eropa dll. Kalau pada tahun 1960-an, Pencak Silat dihantui oleh kemunduran, maka saat ini justru Pencak Silat kewalahan menyediakan tenaga pelatih untuk melayani arus peminat. Disamping kurangnya tenaga pelatih, juga kurangnya sumber bacaan mengenai Pencak Silat.

Jangankan buku berbobot ilmiah yang beruang lingkup nasional, buku petunjuk latihan dari aliran-aliranpun sulit dijumpai. Hal ini tentunya sangat kurang menguntungkan. Namun harus disadari bahwa menerbitkan buku dan betapapun kecilnya buku itu bukan persoalan yang mudah. Faktor biaya, pengaruh kebiasaan yang tak selalu mau terbuka serta kurangnya gairah untuk membakukan karya-karya adalah sebagian dari penyebabnya.

untuk menerbitkan buku sederhana inipun baru kali ini dapat terwujud karena banyaknya aral melintang. Buku materi latihan dan ujian ini merupakan Pedoman dan Petunjuk Latihan bagi para siswa dan pelatih KPS Nusantara, namun tentunya tidak menutup kemungkinan kepada pihak lain yang membutuhkan.

Buku ini disusun berdasarkan pada Buku Pedoman Latihan, Ujian dan Pertandingan tahun 1983 dan disempurnakan dalam Musyawarah Besar KPS Nusantara tanggal 6-7 September 2003. Harapan kami selanjutnya, semoga penerbitan buku ini dapat merangsang para anggota KPS Nusantara maupun Pesilat Indonesia untuk menerbitkan buku yang lebih berbobot, sehingga Pencak Silat di Indonesia akan lebih semarak.

1.2. Pengertian Pencak Silat

Pengertian dan definisi pencak silat sangat beragam setiap daerah. Masyarakat memiliki istilah yang berbeda, dari Barat ke Timur istilah pencak silat dapat ditemukan, antara lain; pencak silat di Sumatera Barat dikenal dengan istilah "Silek dan Gayuang" dan di pesisir timur pulau itu, seperti halnya tetangganya Malaysia dikenal dengan istilah "bersilat". Sementara itu di Jawa Barat dengan sebutan "Maempok" dan di Jawa Tengah disebut "Penca" dan Jawa Timur dikenal dengan nama "Pencak".

Pengertian pencak silat menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia terbitan Balai Pustaka, berarti ***"permainan/keahlian dalam mempertahankan diri dengan menangkis, menyerang dan membela diri baik dengan senjata maupun tanpa senjata"***. Lebih khusus "Silat" diartikan sebagai permainan yang didasari ketangkasan menyerang dan membela diri baik dengan senjata maupun tanpa senjata. Sedangkan bersilat bermakna; bermain dengan menggunakan ketangkasan menyerang dan mempertahankan diri. *(Kompas; 1996;18 dalam Pencak Silat Merentang Waktu; O'ong Maryono; 2000).*

Secara etimologi Pencak Silat terdiri dari dua kata, yakni ; **"Pencak"** dan **"Silat".**

Pencak ; adalah nama sebagian dari rangkaian langkah-langkah, gerak-gerak pukulan (tangan, kaki), tangkisan, hindaran dengan berbagai macam kombinasi

Silat ; adalah inti dari pembelaan diri, tanpa batas, tidak mengenal tempat dan keadaan serta tak dapat diperlombakan karena kriteria membunuh atau dibunuh.(to killed or to be killed).

Disamping batasan atau pengertian tersebut diatas, ada yang memberikan definisi lain, yakni ;

Pencak Silat ; adalah gerakan beladiri tingkat tinggi yang disertai dengan perasaan, sehingga merupakan penguasaan gerak yang efektif dan terkendali. Selain penjelasan dari ilmu bahasa dan beberapa pengertian diatas, masih banyak pendapat yang beragam diberikan oleh pendekar-pendekar yang tak dapat disebutkan satu-persatu. Namun demikian pengertian pencak silat dapat diartikan sebagai ;

"Suatu ilmu beladiri hasil daya, cipta dan karsa nenek moyang bangsa Indonesia yang mencakup seni budaya, beladiri dan olah raga" (Drs. Hisbullah Rachman; Himpunan Kertas Kerja Sarasehan Pencak Silat KPS Nusantara;1984).

BAB II
PENGETAHUAN UMUM

2.1. Riwayat Ringkas Perguruan

Perguruan ini di dirikan di Jakarta pada tanggal 28 Juli 1968 oleh Tiga Pendekar, yaitu ; Moch. Hadimulyo, BSc, Dr. Moch. Djoko Waspodo dan dr. Rachmadi Djoko Suwigyo dengan nama : ***"Study Group Pencak Silat Nusantara"***. Ketiganya sama-sama belajar pada seorang pendekar besar Perguruan Pencak Silat Setia Hati, yakni Bapak Mariyun Soedirohadiprojo. Pada waktu itu ketiganya menjadi Pengurus Besar IPSI di bidang tehnik dan sangat memprihatinkan keadaan pencak silat yang kurang diminati oleh kaum muda. Jika ada peminatpun sangat sulit mencari guru atau tempat latihan, karena pada umumnya perguruan-perguruan yang ada masih tertutup.

Terpanggil oleh keadaan semacam ini, mereka bertiga memutuskan untuk mengadakan penelitian, pengkajian dan studi banding melalui studi group yang didirikan. Tujuannya jelas untuk mencari upaya agar pencak silat berkembang. Melalui masa yang cukup panjang, akhirnya diputuskan untuk memulai pembaharuan antara lain berupa :

1. Memisahkan secara tegas pembinaan pencak silat "Gerak" dan "Aspek dalam"
2. Mengubah metoda latihan tradisional menjadi metoda latihan yang sistimatis, jelas materi latihan, kurikulum dan tahapan belajarnya . Diadakan tes dan evaluasi secara teratur serta diberikan atribut yang tampak jelas dari luar bagi tiap tahapan belajar.
3. Mempelopori adanya pertandingan pencak silat olah raga.
4. Menyelenggarakan peragaan-peragaan yang atraktif.
5. Membantu PB IPSI membenahi sisi organisasi.

Langkah pembaharuan yang disusul dengan langkah uji coba ini segera membuahkan hasil. Kelompok studi ini makin membesar dan melalui berbagai pertandingan pencak silat, prestasi kelompok ini segera mencuat. Bahkan metoda latihan yang dipakai untuk menyiapkan pesilat dalam menghadapi sebuah kejuaraan menjadi contoh untuk perguruan lain.

Hal inilah yang membuat kelompok ini pada Musyawarah Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia di tahun 1973 diakui sebagai salah satu diantara **10 (Sepuluh) Top Organisasi Pencak Silat** sekarang disebut **Perguruan Historis**. Akibatnya kelompok studi harus mengubah dirinya menjadi : ***"Keluarga Pencak Silat Nusantara"*** tangal **28 Juli 1973**.

Aliran-aliran tradisional yang pernah dipelajari dan kemudian turut mewarnai tata gerak dan tata batin KPS Nusantara adalah :

1. Pencak Silat Cingkrik, Betawi melalui Bapak M. Saleh.
2. Cimande, Mahdi, Syahbandar, Kari dan Taji melalui alm. Bapak A'an, Marzuki dan Hidayat.
3. Setia hati melalui Bapak Mariyun. S
4. Pencak Jawa Kombinasi melalui Bapak Projo Soemitro
5. Pencak Silat Pariaman (Minangkabau) melalui alm. Bapak Itam.
6. Lintau melalui Bapak Amirudin

Sementara itu mereka juga mempelajari beladiri lain seperti ; Karate aliran Shotokan dan Yu jitsu dibawah pimpinan M.A. Effendi. Bahkan dr. Rachmadi DS pernah menjadi atlit karate nasional pada tahun 1970-an.

2.2. Azas, Sifat dan Tujuan

Keluarga Pencak Silat Nusantara berazaskan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945. Di dalam usaha dan kegiatannya KPS Nusantara mengutamakan sifat-sifat kekeluargaan, persaudaraan dan kegotong-royongan. Sedangkan tujuan dari perguruan ini adalah :

Menggali dan mengembangkan Pencak Silat sehingga tinggi mutunya serta digemari oleh seluruh bangsa Indonesia bahkan dapat dikembangkan ke manca negara.

Melalui latihan yang teratur, membantu terbentuknya generasi muda yang ber-Iman, berbudi luhur dan berjiwa ksatria, rendah hati, berdisiplin serta memiliki semangat pengabdian yang tinggi terhadap tanah air dan bangsa.

2.3. Materi Pelajaran

Gerak Dasar, meliputi : kuda-kuda, sikap pasang, tangkisan, elakan, pukulan, tendangan, jatuhan, bantingan, kuncian dsb.

1. Jurus Senam Nusantara
2. Jurus Pertandingan
3. Jurus Pembelaan
4. Jurus Tunggal Bebas dan Wajib
5. Jurus Ganda (Berpasangan)
6. Jurus Senjata
7. Tehnik Pernafasan
8. Tehnik Pengerasan Tubuh
9. Dan lain-lain.

2.4. Ciri Khas Perguruan

Sebagai sebuah Perguruan Pencak Silat yang bersumber dari berbagai macam aliran tradisional maupun modern, maka KPS Nusantara telah berhasil membentuk jatidiri yang khas. Dengan mudah pengamat pencak silat akan dapat membedakan pesilat-pesilat dari perguruan ini dengan perguruan lain. Ciri utamanya adalah :

- Gerakan pasangan / sikap dan langkah yang halus serta indah
- Gerakan tendangan yang "selesai" (mantap)
- Gerakan serangan tangan / kaki yang lugas dan cepat

Kombinasi dari ketiga gerakan inilah yang membedakan Pesilat KPS Nusantara dari yang lain.

2.5. Sistimatika Latihan

2.5.1. Definisi Latihan

Latihan adalah suatu proses kegiatan yang teratur dan berulang-ulang dengan beban kegiatan yang ditingkatan tahap demi tahap.

Tiga prinsip utama, yakni :

⇒ Kegiatan harus berulang-ulang
⇒ Kegiatan harus teratur
⇒ Beban latihan harus ditingkatkan tahap demi tahap

2.5.2. Tujuan Latihan

Meningkatkan kemampuan seseorang dalam suatu bidang kegiatan.

2.5.3. Prinsip Latihan

- Sederhana dan mudah dilaksanakan secara massal
- Mudah dievaluasi kemajuan dan perkembangannya
- Menekankan segi efektifitas, gerak dan langsung meningkatkan kemampuan beladiri maupun pertandingan.
- Dilaksanakan dalam intensitas tinggi
- Jelas tahap latihannya

2.6. Metode Latihan

"Dasar-Jurus-Urai " atau "***Part to whole to part"***, yaitu ;

a. Latihan dimulai dari gerak yang paling sederhana dan merupakan bagian terkecil dari suatu gerak.
b. Kemudian unsur gerak ini disusun dalam suatu rangkaian yang lebih jelas dan maksud dan tujuan serta manfaatnya yang disebut "Jurus"
c. Dalam pelaksanaan latihan, jurus-jurus ini harus selalu diuraikan bentuk dan gerakannya agar para siswa menguasai gerak dan tahu manfaatnya.
d. Dalam perkembangan berikutnya, gerakan-gerakan atau jurus-jurus tersebut disusun dalam rangkaian yang lebih rumit dengan meninggikan factor kesulitannya.
e. Tahapan-tahapan latihan berfungsi sebagai alat pacu kemajuan. Karena setiap saat para siswa dihadapkan dengan jenis-jenis latihan baru yang lebih rumit.

BAB III

SALAM PERGURUAN DAN SIKAP PASANG

Disusun oleh:

PENGURUS PUSAT KPS NUSANTARA

Sekretariat :
GOR Jakarta Timur, Jalan Otista Raya No. 121 – Jakarta Timur 13340. Hp. 08128309256
Email; dkpdki06@gmail.co.id atau maston_56@yahoo.co.id.

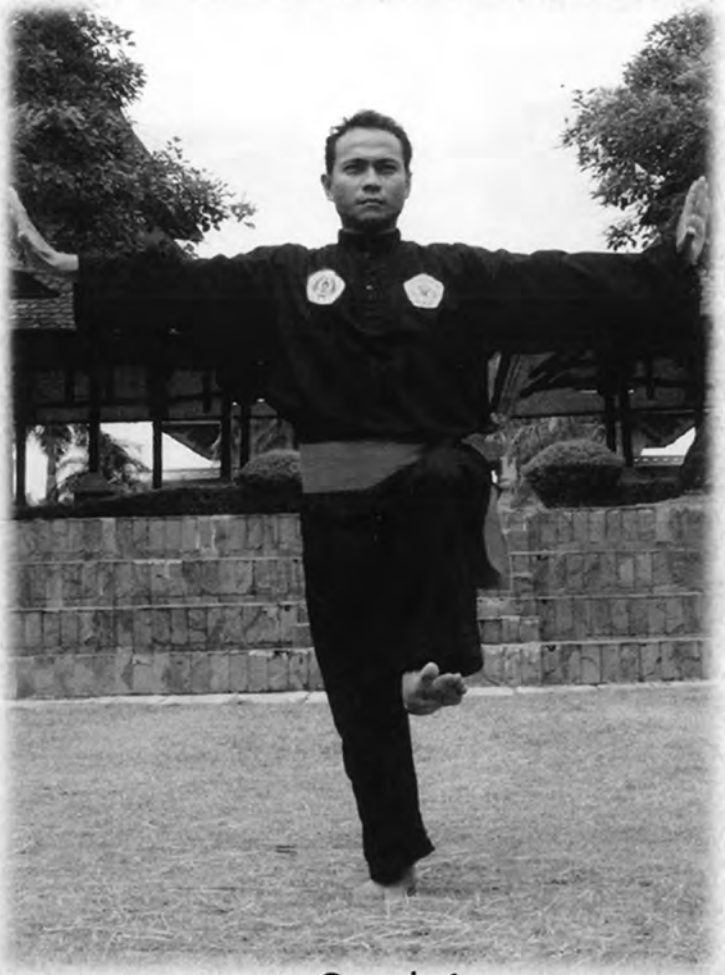
SIKAP PERSIAPAN LATIHAN

Perhatian

Sedia

Siap

3.1. Hormat Perguruan



Gerak 1

Gerak 2 Gerak 3

Gerak 4

Gerak 5

Gerak 6

Gerak 9

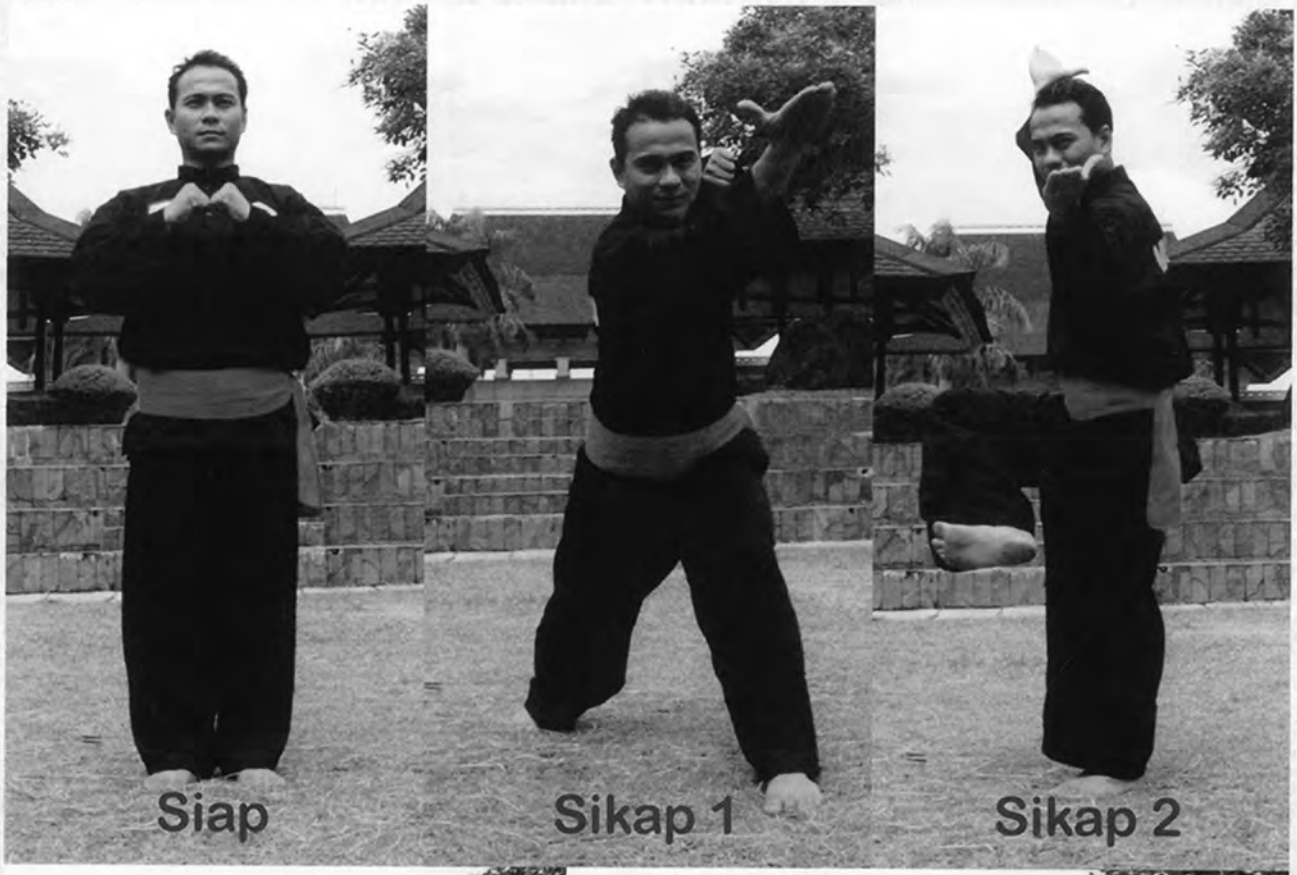
Gerak 8

Gerak 7

Gerak 10

Gerak 11

3.2. SIKAP PASANG
1 s.d 12



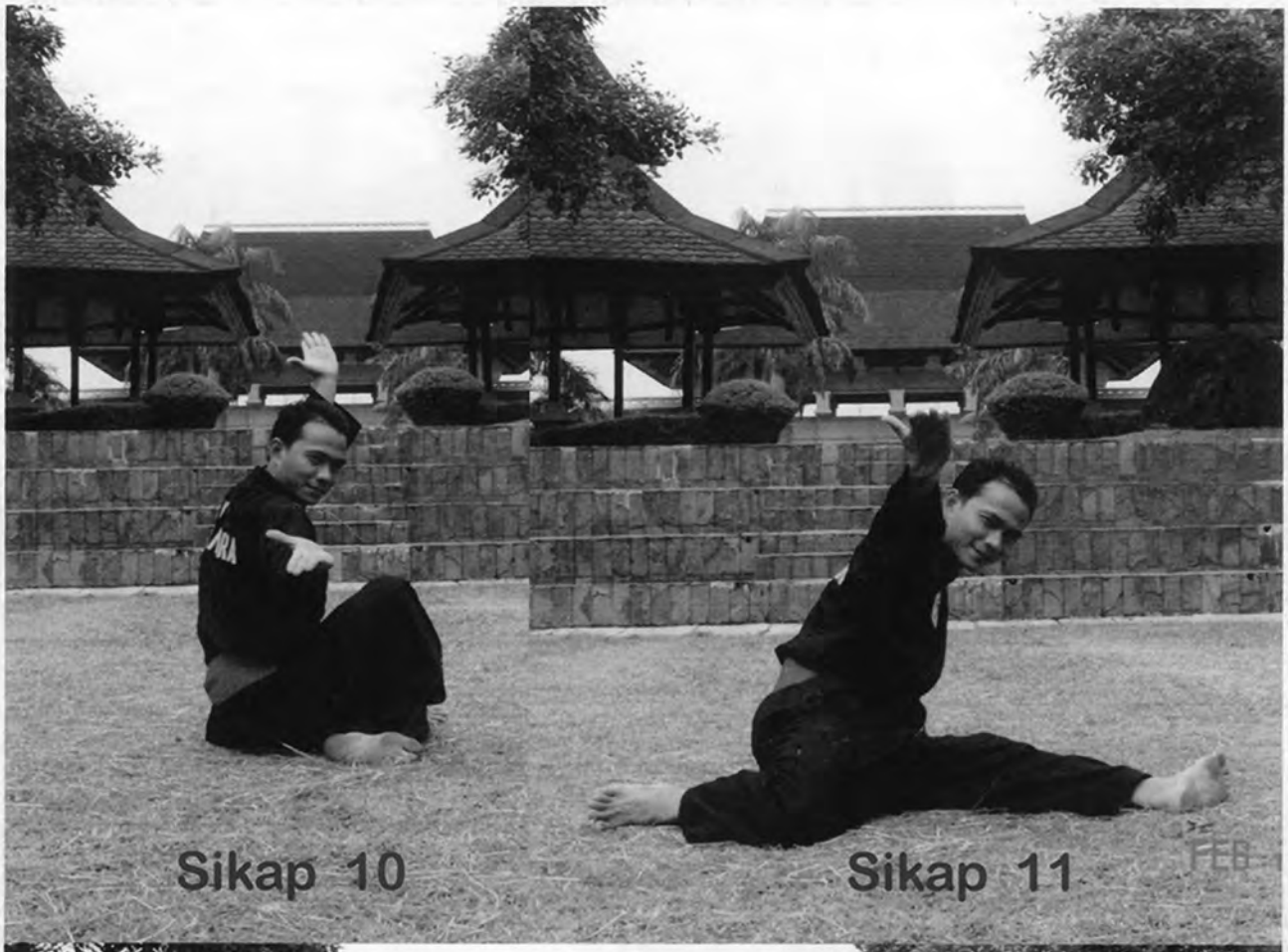
Sikap 5

Sikap 6

Sikap 7

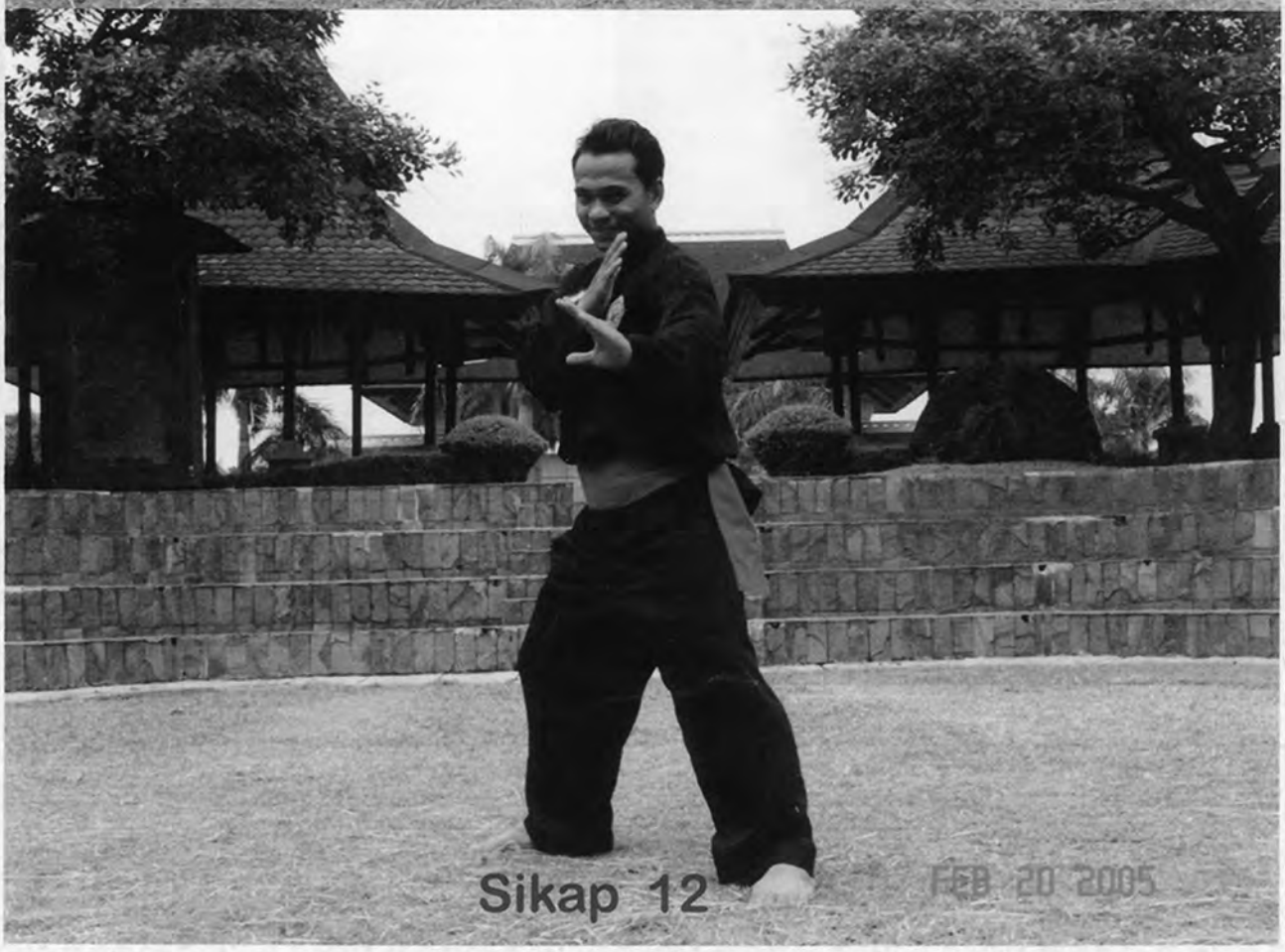
Sikap 8

Sikap 9

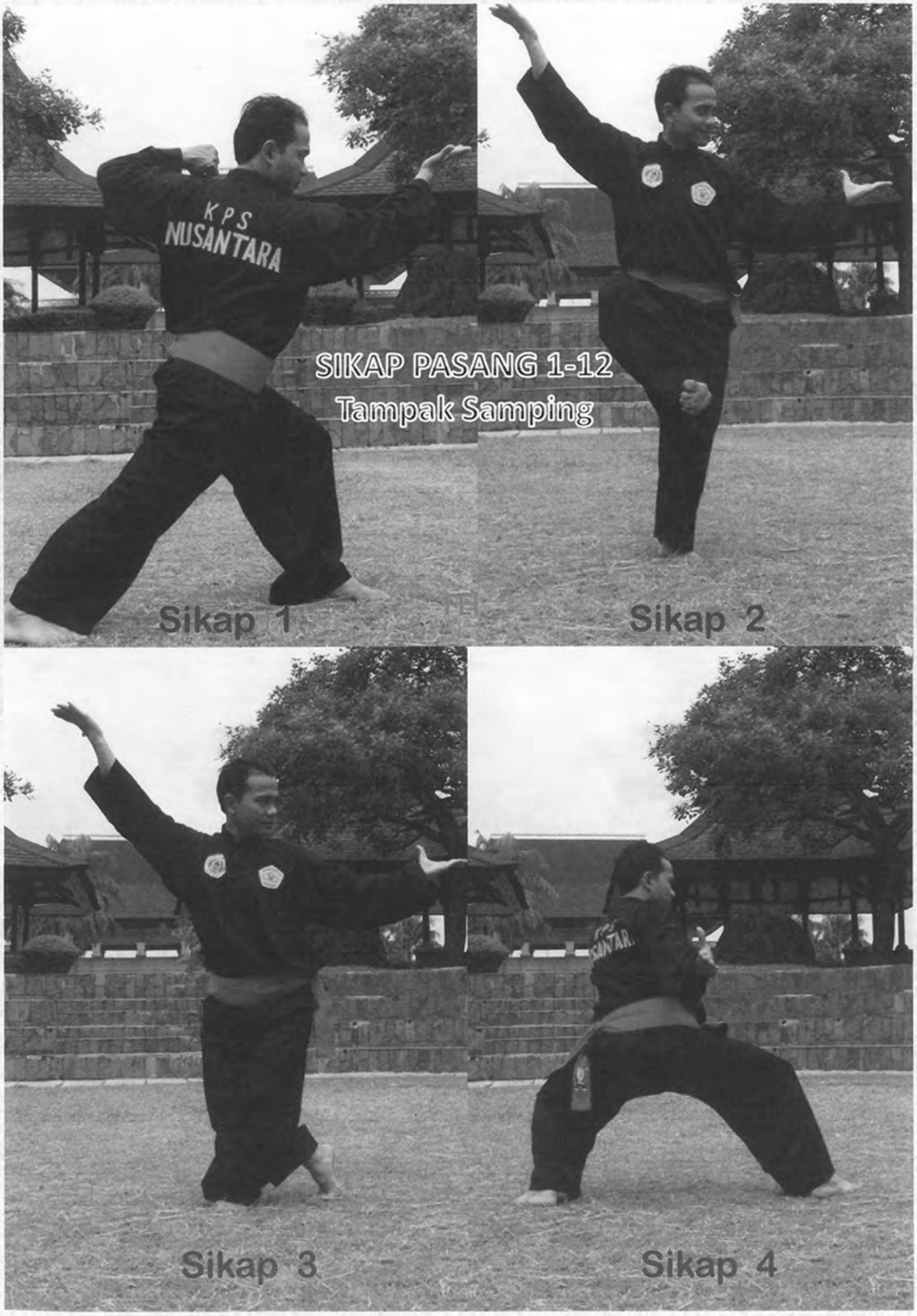


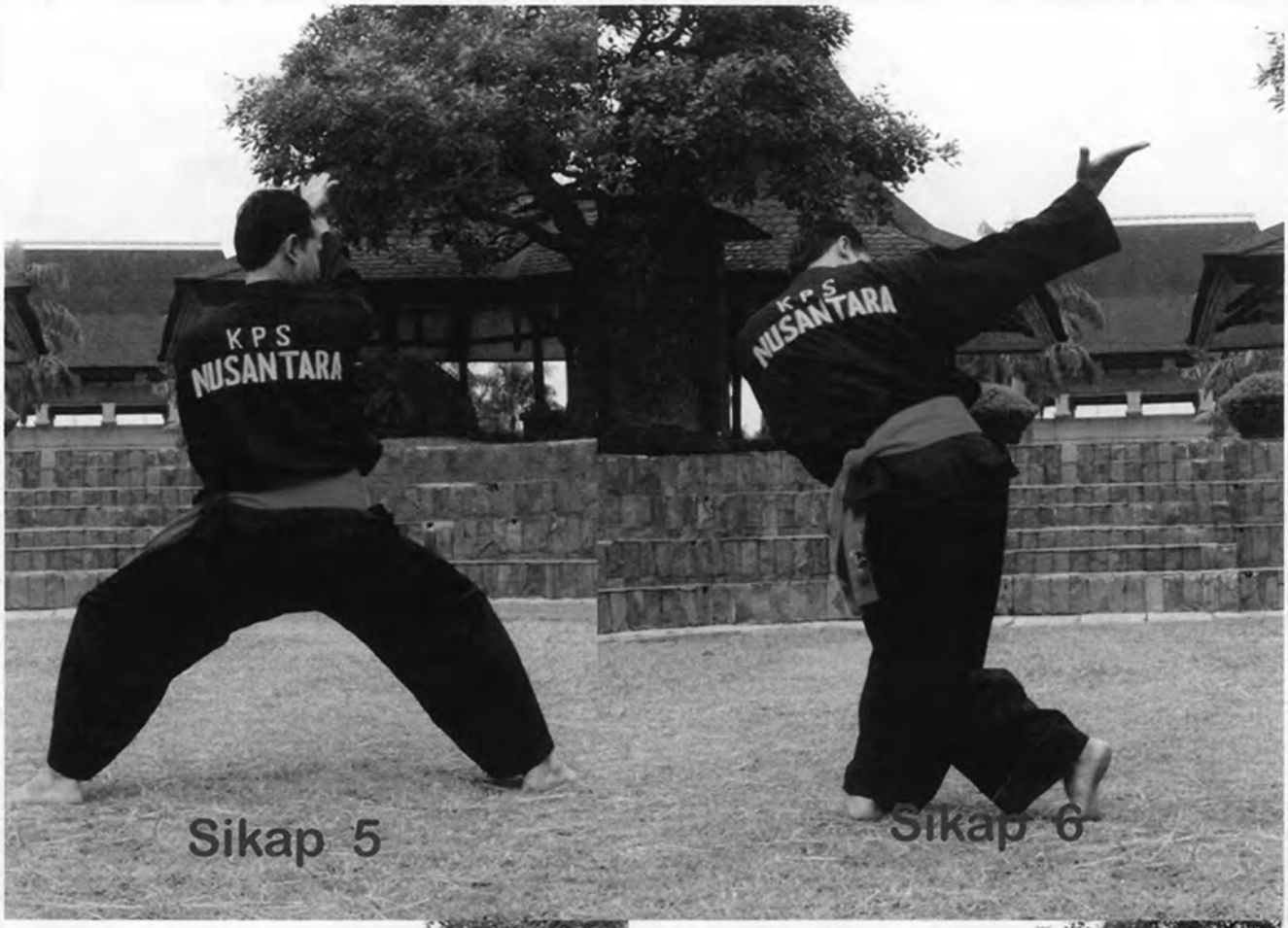
Sikap 10

Sikap 11



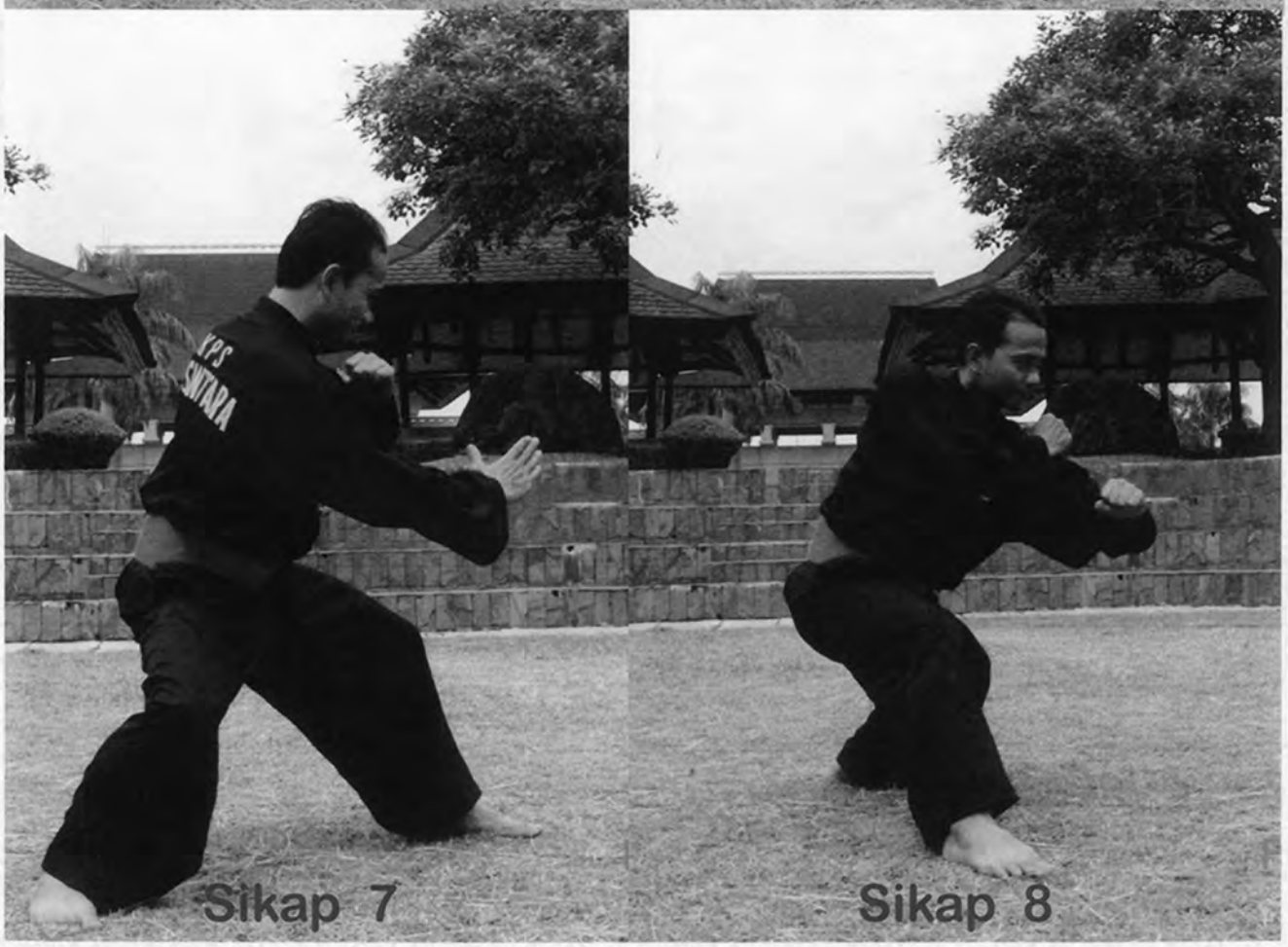
Sikap 12


KPS
NUSANTARA
SIKAP PASANG 1-12
Tampak Samping
Sikap 1
Sikap 2
Sikap 3
Sikap 4



Sikap 5

Sikap 6



Sikap 7

Sikap 8

Sikap 9

Sikap 10

Sikap 11

Sikap 12

3.3. Makna Simbolik Hormat Perguruan KPS. NUSANTARA

Setiap perguruan Pencak Silat di Indonesia, biasanya memiliki gerak salam pembukaan yang khas. Gerak salam pembukaan atau sering juga disebut dengan jurus pembukaan, bukan hanya merupakan serangkaian gerak tanpa arti, namun terkandung di dalamnya makna-makna simbolik yang menggambarkan falsafah atau ajaran-ajaran mental-spiritual yang dianut oleh perguruan tersebut.

Makna simbolik dijabarkan dalam bentuk gerak-gerak tertentu, biasanya bermakna adanya hubungan antara pelaku gerak tersebut dengan suatu kekuatan tertinggi yang diyakini atau penguasa hidup yakni Tuhan Yang Maha Esa. Secara khusus, gerak salam perguruan adalah pengajaran dalam bentuk gerak fisik ajaran-ajaran budi pekerti luhur, yakni bagaimana dengan belajar Pencak Silat tidak hanya menguatkan tubuh dan mempunyai kemampuan dalam membela diri, namun terlebih dari itu dengan belajar Pencak Silat akan memiliki jiwa dan sifat luhur sesuai dengan ajaran agama yang dianut.

Berikut ini makna simbolik gerak salam KPS Nusantara:

Gerak ke-1 : Permohonan kepada Tuhan YME dengan dua tangan ke atas (Bapak Angkasa)
Gerak ke-2 : Kemudian kedua belah tangan ditarik ke hati.
Gerak ke-3 : Permohonan masuk ke perut, atas tarikan bumi (Ibu pertiwi).
Gerak ke-4 : Memberikan salam kepada sisi kiri (kakang kawah).
Gerak ke-5 : Memberikan salam kepada sisi kanan (adi ari-ari).
Gerak ke-6 : Kemudian ditarik sambil berdiri gerak kaki satu-satu.
Gerak ke-7 : Gerak tangan satu-satu (gerakan empat nafsu).

PENJELASAN

Gerak ke-1 : Getaran karunia Tuhan yang diambil secara simbolik dengan kedua belah tangan.
Gerak ke-2 : Ditangkap dimasukkan ke dalam kalbu.
Gerak ke-3 : Disesuaikan dengan getaran pribadi di pusat perut bagian bawah.
Gerak ke-4 : Penyatuan getaran melahirkan hasrat dan kesadaran dengan hormati dua saudara kembar yang lahir bersama kita pada suatu hari. Dimulai dengan menghormati saudara tua (kakang kawah).
Gerak ke-5 : Dilanjutkan menghormati saudara muda (Adi ari-ari).
Gerak ke-6 : Kedua gerakan tersebut melahirkan dorongan dan kesadaran akan pengendalian dua saudara angkat yang melekat di bumi (nafsu aluamah dan sufiah = yang kuning dan hitam / hijau)
Gerak ke-7 : Dilanjutkan pengendalian dua saudara angkat yang mengambang di atas bumi (amarah dan mutmainah = merah dan putih).

TIM PENYUSUN

Penanggung Jawab : Ketua Bidang Tehnik

H. Wawan Setiawan

Peraga

: Hendro Wardoyo, SPd

Juru foto

: O'ong Maryono

Editor

: Suhartono, S.Sos

BAB IV

JURUS PEMBELAAN BELADIRI PRAKTIS

Disusun oleh:

PENGURUS PUSAT KPS NUSANTARA

Sekretariat :
GOR Jakarta Timur, Jalan Otista Raya No. 121 – Jakarta Timur 13340. Hp. 08128309256
Email; dkpdki06@gmail.co.id atau maston_56@yahoo.co.id.

JURUS PEMBELAAN (BELADIRI PRAKTIS)
KELUARGA PENCAK SILAT NUSANTARA

Jurus pembelaan tangan kosong yang dimiliki oleh KPS Nusantara sebanyak 7 (tujuh) jurus, yakni; Jurus Pembelaan 1 s.d 7 dan masing-masing jurus diurai menjadi 3 (tiga) bagian. Yang perlu dipahami oleh siswa adalah perbedaan masing-masing jurus antara lain :

Jurus Pembelaan	1	Kaki kanan mundur, tangkisan buang atas tangan kiris (kuda-kuda serong).
Jurus Pembelaan	2	Kaki kiri mundur, tangkisan buang masuk kanan (kuda-kuda pipih)
Jurus Pembelaan	3	Kaki kanan kesamping, tangkisan potong tangan kanan
Jurus Pembelaan	4	Kaki kanan mundur, tangkisan jepit atas (kuda-kuda serong)
Jurus Pembelaan	5	Kaki kanan mundur, tangkisan buang liuk kiri. Kaki kiri mundur, tangkisan buang liuk kanan
Jurus Pembelaan	6	Kaki kanan maju kesamping, tangkapan kaki, dilanjutkan dengan kosetan.
Jurus Pembelaan	7	Kaki kanan maju kesamping, tangkapan kaki dilanjutkan dengan kuncian

Jurus Pembelaan 1

Untuk memudahkan mengingat gerakan, maka uraian masing-masing jurus pembelaan disebut dengan a, b dan c, sehingga Jurus Pembelaan 1 terdiri dari :

- Jurus Pembelaan 1 a
- Jurus Pembelaan 1 b
- Jurus Pembelaan 1 c

Semua jurus pembelaan 1 selalu diawali dengan kaki kanan mundur (kuda-kuda serong) dan tangkisan buang keluar kiri.

Jurus Pembelaan : 1a

A. Sikap 12 –
B. Sikap Siaga

A. Kaki kanan maju pukulan lurus kanan
B. Mundur tangkisan buang masuk kanan

B. Tangan kiri jambak rambut, tangan kanan
Kearah dagu

B. Patahan leher

B. Kaki kiri mundur, patahan leher

B. Gejig kaki kanan kearah muka

Gerakan belaan :

1. Sikap Siaga
2. Mundur tangkisan buang keluar tangan kiri
3. Tangan kiri jambak rambut, tangan kanan kearah dagu
4. Patahan leher
5. Kaki kiri mundur, patahn leher
6. Gejig kaki kanan kearah muka

Jurus Pembelaan : 1b

Jurus Pembelaan : 1c

Sikap 12

1. Sikap Siaga

A. Kaki kanan maju pukulan lurus kanan
B2.Mundur tangkisan buang masuk kanan

B. Pukulan Gebang Kedalam Kanan

B. Persiapan kosetan kaki kanan

B. Kosetan kaki kanan

B. Pukulan lurus tangan kiri

Jurus Pembelaan 2

Untuk memudahkan mengingat gerakan, maka uraian masing-masing jurus pembelaan disebut dengan a, b dan c, sehingga Jurus Pembelaan 2 terdiri dari :

- Jurus Pembelaan 2 a
- Jurus Pembelaan 2 b
- Jurus Pembelaan 2 c

Semua jurus pembelaan 2 selalu diawali dengan kaki kiri mundur (kuda-kuda pipih dan tangkisan buang masuk kanan.

Jurus Pembelaan : 2a

A. Sikap 12
B. Sikap Siaga

A. Maju Pukulan Lurus tangan kanan
B. Mundur, tangkisan buang masuk kanan

B. Kanan maju, pukulan gebang keluar kanan

B. Comot/pukulan sudut kiri di tempat

B. Tusukan tangan kanan, kuda-2 ganti bobot

Jurus Pembelaan : 2b

A. Sikap 12
B. Sikap Siaga

A. Maju Pukulan Lurus tangan kanan
B. Mundur, tangkisan buang masuk kanan

B. Tangkapan tangan kanan,

B. Tarik tendangan T kanan.

B. Pukulan kanan kearah kepala

B. Persiapan pukulan kanan

B. Tarik tangan kiri, kaki kanan mundur

Jurus Pembelaan : 2c

A. Sikap 12
B. Sikap Siaga

A. Maju Pukulan Lurus tangan kanan
B. Mundur, tangkisan buang masuk kanan

B. Tangkapan tangan kiri,

B. Tampar tangan kanan.

B. Pukulan kanan | B. Persiapan pukulan | B. Bantingan punggung | B. Siap bantingan | B. Siku kiri

Jurus Pembelaan 3

Untuk memudahkan mengingat gerakan, maka uraian masing-masing jurus pembelaan disebut dengan a, b dan c, sehingga Jurus Pembelaan 3 terdiri dari :

- Jurus Pembelaan 3 a
- Jurus Pembelaan 3 b
- Jurus Pembelaan 3 c

Semua jurus pembelaan 3 selalu diawali dengan kaki kanan maju kesamping, kuda-kuda sejajar dan tangkisan potong kanan.

Jurus Pembelaan : 3a

A. Sikap 12
B. Sikap Siaga

A. Maju Pukulan Lurus tangan kanan
B. Mundur, tangkisan potong kanan

B. Tangkapan tangan kiri

B. Patukan kearah leher

B. Tangan kanan putar

B. Pukulan punggung tangan kanan

B. Persiapan pukulan

B. Tarik kebawah

Jurus Pembelaan : 3b

A. Sikap 12
B. Sikap Siaga

A. Maju pukulan lurus kanan
B. Mundur, tangkisan potong kanan

B. Bantingan pinggang B. Persiapan Bantingan

B. Kaki kiri masuk B. Gebang kanan kearah leher

B. Sikuan tangan kanan

B. Persiapan Sikuan

A. Jatuh punggung

Jurus Pembelaan : 3c

A. Sikap 12
B. Sikap Siaga

A. Maju pukulan lurus kanan
B. Mundur, tangkisan potong kanan

B. Proses Kuncian tangan

B. Persiapan kuncian

B. Tend. Kepret kemaluan

B. Kuncian gendong

B. Proses Kuncian tangan

B. Proses Kuncian tangan

Jurus Pembelaan 4

Untuk memudahkan mengingat gerakan, maka uraian masing-masing jurus pembelaan disebut dengan a, b dan c, sehingga Jurus Pembelaan 4 terdiri dari :

- Jurus Pembelaan 4 a
- Jurus Pembelaan 4 b
- Jurus Pembelaan 4 c

Semua jurus pembelaan 4 selalu diawali dengan kaki kanan mundur, kuda-kuda serong dan tangkisan jepit atas kanan.

Jurus Pembelaan : 4a

A. Sikap 12
B. Sikap Siaga

A. Maju pukulan lurus kanan
B. Mundur, tangkisan jepit atas

B. Putar tangan kanan

B. Masuk dan maju dua langkah

B. Tangkapan tangan kanan, kaki kiri geser kesamping kiri

B. Gejos kaki kanan

B. Kuncian pergelangan tangan

Jurus Pembelaan : 4b

A. Sikap 12
B. Sikap Siaga

A. Maju pukulan lurus kanan
B. Mundur, tangkisan jepit atas

B. Siku kiri dilanjutkan dengan bantingan

B. Patahkan tangan dengan bahu

B. Masuk dan putar tangan kanan

B. Bantingan leher

B. Persiapan pukulan kanan

B. Pukul;an punggung tangan kanan ke bawah.

Jurus Pembelaan : 4c

A. Sikap 12
B. Sikap Siaga

A. Maju pukulan lurus kanan
B. Mundur, tangkisan jepit atas

B. Siku bawah kanan kearah tengkuk

B. Tarik siku dalam kanan

B. Dengkulan kaki kanan ke arah muka

Jurus Pembelaan 5

Untuk memudahkan mengingat gerakan, maka uraian masing-masing jurus pembelaan disebut dengan a, b dan c, sehingga Jurus Pembelaan 5 terdiri dari :

- Jurus Pembelaan 5 a
- Jurus Pembelaan 5 b
- Jurus Pembelaan 5 c

Semua jurus pembelaan 5a dan 5b selalu diawali dengan kaki kanan mundur, kuda-kuda serong dan tangkisan buang liuk kiri. Sedangkan jurus pembelaan 5c, diawali dengan kaki kiri mundur, kuda-kuda serong dan tangkisan buang liuk kanan.

Jurus Pembelaan : 5a

A. Sikap 12
B. Sikap Siaga

A. Maju pukulan lurus kanan
B. Mundur, tangkisan buang liuk kiri

B. Proses kuncian siku lengan

B. Patahan siku luar kanan

B. Kuncian siku lengan

B. Kuncian siku lengan

Jurus Pembelaan : 5b

A. Sikap 12
B. Sikap Siaga

A. Maju pukulan lurus kanan
B. Mundur, tangkisan buang liuk kiri

B. Proses kuncian siku lengan

B. Proses kuncian siku lengan

B. Proses kuncian siku lengan

B. Kuncian siku lengan

Jurus Pembelaan : 5c

A. Sikap 12
B. Sikap Siaga

A. Maju pukulan lurus kanan
B. Mundur, tangkisan buang liuk kanan

B. Proses kuncian lengan

B. Proses kuncian lengan

B. kuncian lengan dengan menjatuhkan diri.

Jurus Pembelaan 6

Untuk memudahkan mengingat gerakan, maka uraian masing-masing jurus pembelaan disebut dengan a, b dan c, sehingga Jurus Pembelaan 5 terdiri dari :

- Jurus Pembelaan 6 a
- Jurus Pembelaan 6 b
- Jurus Pembelaan 6 c

Jurus pembelaan 6a dan 6c selalu diawali dengan kaki kanan maju kesamping, tangkapan tangan kiri. Sedangkan jurus pembelaan 6b, diawali dengan kaki kiri maju kesamping, tangkapan tangan kanan.

Kuncian Kaki : 6a

A. Sikap 12
B. Sikap Siaga

A. Tendangan "T" kanan
B. Maju samping, tangkapan kaki

B. Kosetan kaki kanan

B. Persiapan kosetan kaki

B. Persiapan Gejos kaki kanan

B. Gejos kaki kanan

Kuncian Kaki : 6b

A. Sikap 12
B. Sikap Siaga

A. Tendangan Lurus kanan
B. Tangkapan kaki, dengan tangan kanan

B. Proses kuncian kaki

B. Kosetan dengan kaki kiri

B. Kuncian kaki

B. Kuncian kaki dan kepala

Kuncian Kaki : 6c

A. Sikap 12
B. Sikap Siaga

A. Tendangan Sabit kanan
B. Tangkapan kaki, dengan tangan kiri

B. Proses kuncian kaki

B. Proses kuncian kaki

B. Kuncian kaki

B. Kuncian kaki

Jurus Pembelaan 7

Untuk memudahkan mengingat gerakan, maka uraian masing-masing jurus pembelaan disebut dengan a dan b, sehingga Jurus Pembelaan 7 terdiri dari :

- Jurus Pembelaan 7 a
- Jurus Pembelaan 7 b

Kuncian Kaki : 7a

A. Sikap 12
B. Sikap Siaga

A. Pukulan lurus tangan kanan
B. Tangkapan tangan kanan

B. Proses kuncian gendong

B. Masuk, proses kuncian

B. Kuncian gendong

Kuncian Kaki : 7b

A. Sikap 12
B. Sikap Siaga

A. Tendangan lurus kaki kiri
B. Tangkapan tangan kiri

B. Patahan badan dengan lutut/kaki

B. Angkat badan, proses patahan badan

B. Awas, berbahaya !

BAB V
BIODATA DAN EVALUASI SISWA

5.1. BIODATA SISWA

1.	Nama	:	.....
2.	Tempat & tgl. Lahir	:	.....
3.	Jenis Kelamin	:	.....
4.	Alamat rumah	:	.....
			.....
	Telp,HP & email		.....
5.	Agama	:	.....
6.	Pekerjaan	:	.....
7.	Mulai masuk anggota	:	.....
8.	Nama orang tua/wali	:	.....
9.	Alamat rumah/kantor	:	.....
			.....
	Telp,HP & email		.....
10.	Pekerjaan orang tua/wali	:	.....
11.	Keterangan lain	:	.....
			.....
			.....
	Pas foto Ukuran 3 x 4 Cm		

5.2. EVALUASI PERKEMBANGAN SISWA

EVALUASI TRIWULAN / SEMESTER : 2 TAHUN			
NO.	MATERI PELAJARAN	NILAI	CATATAN
I.	PENGUASAAN MATERI 7. Latihan Fisik Umum 8. Latihan Tehnik Dasar 9. Latihan Aspek Olah Raga 10. Latihan Aspek Seni 11. Latihan Aspek Beladiri 12. Pembinaan Mental		 ....
II.	KEGIATAN YANG TELAH DIIKUTI : 1.....	Tanggal : Tempat di :	....
	2.....	Tanggal : Tempat di :	....
	3.....	Tanggal : Tempat di :	....
III	PRESTASI YANG PERNAH DIRAIH : 1.....	Tanggal : Tempat di :	....
	2.....	Tanggal : Tempat di :	....
	3.....	Tanggal : Tempat di :	....
IV	TIDAK MENGIKUTI LATIHAN KARENA : 1. Sakit : ..... Kali		
	2. Ijin : ..... Kali		
	3. Alpha : ..... Kali		
V.	CATATAN KHUSUS :		
Mengetahui : Orang Tua / Wali Siswa, ...		.....,..... Pimpinan / Pelatih Ranting :	

5.2. EVALUASI PERKEMBANGAN SISWA

EVALUASI TRIWULAN / SEMESTER : 1 TAHUN			
NO.	MATERI PELAJARAN	NILAI	CATATAN
I.	PENGUASAAN MATERI 1. Latihan Fisik Umum 2. Latihan Tehnik Dasar 3. Latihan Aspek Olah Raga 4. Latihan Aspek Seni 5. Latihan Aspek Beladiri 6. Pembinaan Mental		 ....
II.	KEGIATAN YANG TELAH DIIKUTI : 1.....	Tanggal : Tempat di :	....
	2.....	Tanggal : Tempat di :	....
	3.....	Tanggal : Tempat di :	....
III	PRESTASI YANG PERNAH DIRAIH : 1.....	Tanggal : Tempat di :	....
	2.....	Tanggal : Tempat di :	....
	3.....	Tanggal : Tempat di :	....
IV	TIDAK MENGIKUTI LATIHAN KARENA : 1. Sakit : ..... Kali		
	2. Ijin : ..... Kali		
	3. Alpha : ..... Kali		
V.	CATATAN KHUSUS :		
Mengetahui : Orang Tua / Wali Siswa, ...		.....,..... Pimpinan / Pelatih Ranting :	

TIM PENYUSUN

Penanggung Jawab : Ketua Bidang Tehnik

H. Wawan Setiawan

Juru foto

: O'ong Maryono

Editor

: Suhartono, S.Sos

Peraga

: 1. Hendro Wardoyo, SPd

2. Bondan Wirawan, SPd

3. R. Kotot Slamet Hariyadi, SPd

4. Agus Lamoen

5. Halim Mubarok

SEKILAS TENTANG PENULIS

SUHARTONO, S.Sos, lahir di Yogyakarta pada tanggal 11 Agustus 1956 mulai mengenal dan belajar Pencak Silat pada tahun 1972 melalui kegiatan pelajaran ekstra kurikuler di STM Yapera – Yogyakarta di bawah bimbingan (Alm) Bapak Joyo Suwito dan selanjutnya bergabung pada Perguruan Silat Popsi Bayu Manunggal di Prawiro Taman – DI Yogyakarta selama 2 tahun.

Kemudian pada akhir tahun 1975 bergabung dengan Keluarga Pencak Silat Nusantara di Jakarta Timur dibawah bimbingan (Alm) Bapak Moh. Hadimulyo, BSc (Alm), Dr. Moh. Djoko Waspodo, Sp.THT dan (Alm) dr. Rachmadi, DS. Penulis merasa sangat beruntung karena dapat menimba ilmu Pencak Silat dari sumbernya langsung, yakni dari para pendiri perguruan.

Prestasi terbaik yang pernah diraih antara lain; Juara I dan Pesilat Teladan Kelas A Putra Kejurda DKI Jakarta tahun 1979 di Jakarta, Juara I Tingkat Nasional Katagori Ganda Tangan Kosong di Cirebon pada tahun 1982 dan Juara I Kejuaraan Antar Beladiri / Kung Fu se – Asia Pasifik serta meraih The Best Team di Singapura tahun 1976. Selain itu pernah mengikuti pertandingan eksibisi Sea Games tahun 1980 di Singapura dan Kuala Lumpur, 1982 di Jakarta.

Pengalaman melatih antara lain di ; SMP Perguruan Rakyat I Semanggi-Jakpus, SMEAN VI Cawang -Jaktim, DLLAJR – Jakarta Kota, Asuransi Timur Jauh – di Jakarta, Dinas Perikanan Provinsi DKI Jakarta, KPS Nusantara di Kalimantan Selatan, Jawa tengah (Kab. Magelang dan Semarang), Team IPSI Jakarta Pusat, Team IPSI Kabupaten Bekasi dll.

Pengalaman organisasi, sejak tahun 1983 aktif sebagai sekretaris 1 di Pengurus Pusat KPS Nusantara masa bhakti 1986-1992 dan sebagai Sekretaris Umum PP KPS Nusantara masa bhakti 1992-1996, tahun 2003-2008 sebagai Ketua Bidang Tehnik dan tahun 2010 sampai saat ini menjadi Sekretaris Umum kembali. Selain itu menjabat Ketua Bidang Pembinaan IPSI Cabang Kabupaten Bekasi sejak tahun 2000-2009.

Karena kecintaan yang sangat besar terhadap Pencak Silat penulis selalu berusaha untuk mencatat, menulis atau mengadministrasikan gerakan tehnik pencak silat, jurus maupun ketentuan-ketentuan tentang Pencak Silat. Disamping itu sampai saat ini sebagai anggota Dewan Guru dan masih aktif melatih para kader KPS Nusantara.

Semoga buku ini bermanfaat !

Wassalam,
Penulis,